

# أهم طرق الحفاظ على هواء نقي في المنازل



على تجديد الهواء في الحمام. تنظيف المكيف: تأكد من عمل صيانة منتظمة لأجهزة التدفئة والتكييف: يجب أن تفحص الشبكات على الأقل 4 مرات في السنة، وفقا لجمعية الرئة الأمريكية.

إنس الموقد الخشبي: يبعث الخشب المحترق سموما ضارة تسبب مشاكل تنفس جديدة، يمكن أن تؤدي إلى مرض الرئة والقلب والموت المبكر، وفقا لجمعية الرئة الأمريكية. أما مواعيد الغاز فأخطر ويمكن أن يسبب تسرب الكثير من ثاني أكسيد النيتروجين وأول أكسيد الكربون في بيتك إلى العديد من المشاكل الصحية أخطرها الموت اختناقا.

تخلص من علب الطلاء المستخدمة: حتى بعد إغلاقها مرة ثانية، يمكن أن يصدر الطلاء مستويات هامة من الغازات الضارة. العلب غير المفتوحة والمضغوطة تبعث الأبخرة، ويجب تخزينها في منطقة تهويتها جيدا.

تجنب العطور الصناعية: الهوس بالروائح اللطيفة (في الهواء وعلى أجسامنا) جعلنا ننسى التأكد من هذه المنتجات وتأثيرها السلب على الصحة والبيئة. تحتوي العديد من معطرات الهواء على phthalates، مواد كيميائية تعيق عمل الهرمونات وقد تؤثر على الخصوبة. لذا يفضل استخدام صابون ومنظف خال من العطور والأصباغ، واستبدالها بعطور طبيعية من قشور الحمضيات ..

نوعية الهواء الداخلي السيئة يمكن أن تسبب الحساسية، تهيج الرئتين والصداغ والإعياء، وبسبب الرادون (غاز مشع طبيعيا موجود في أكثر البيوت) سرطانات الرئة، وللحفاظ على هواء نظيف في المنزل إليكم أهم الطرق للتخلص من الهواء الرديء:

أفتح النوافذ: جدد الهواء داخل المنزل مالم تسكن بشكل مباشر بجانب مصنع، طريق عام، أو قرب مصدر تلوث محتمل يفضل أن تفتح النوافذ في البيت من (15-30) دقيقة كل يوم في كل الغرف لتجديد الهواء والتخلص من الهواء الملوث.

تنظيف السجاد ببطء: الغبار يعتبر مصدر تلوث أيضا لأنه يمتص الغازات السامة، بضمن ذلك الرادون. تنظيف الأرضيات بالمكنسة الكهربائية ببطء يأسر الغبار بشكل منهجي ويمنع التلوث، يجب القيام بتنظيف السجاد على الأقل مرتين في الإسبوع، مع ضرورة إفراغ حقيبة المكنسة الكهربائية في الخارج في مكان جيد التهوية مع تغطية الفم والأنف جيدا لأن الهواء داخل الحقيبة يمكن أن يحتوي على بكتيريا و سالمونيلا وأي كولاي.

وضع شفاط في الحمام: سحب الهواء الرطب الى خارج، يخفض من خطر تطوير العفونة والفطريات. استنشاق بويغاف العفن يمكن أن تسبب السعال، ضيق صدر، وحكة العيون، إذا كنت مصابا بالربو أو الحساسية، إذا لم يكن لديك نافذة في الحمام قم بالتأكد من وجود شفاط هوائي أو مروحة تعمل

## هندي متزوج ب (39) وله (127) ابناً وحفيداً



تطبيق مقولة (كلما حصلت على أكثر زادت سعادتك) على زبونا تشانا (66 عاما) الذي يعيش في شمال شرق الهند النائي وله 39 زوجة و94 من الأبناء و33 من الأحفاد وليس لديه مانع من الزيادة.

وذكر تقارير إعلامية أن كل هؤلاء يعيشون في بيت من أربعة طوابق ومكون من 100 غرفة بقرية جبلية في ولاية ميزورام الواقعة على الحدود مع ميانمار وبنغلادش.

ونقل عنه قوله «تزوجت ذات مرة 10 نساء في عام واحد». وتتقاسم زوجاته مهجعا قريب من غرفة النوم الخاصة بزبونا ويقول السكان المحليون انه يفضل وجود سبع أو ثمان منهن إلى جانبه طوال الوقت.

والأبناء وزوجاتهم وجميع أطفالهم يعيشون في غرف مختلفة في ذات المبنى ولكنهم يتقاسمون مطبخا مشتركا. وتتبادل النساء مهمة الطهي بينما تنظف بناته المنزل ويقمن بغسل الملابس. ويتولى الرجال العمل مثل زراعة الأرض ورعي الماشية.

وتستهلك العائلة المكونة من 167 فردا نحو 91 كيلوجراما من الأرز وأكثر من 59 كيلوجراما من البطاطس يوميا. وتعينهم على الحياة مواردهم الخاصة وتبرعات من أتباعهم.

وقال زبونا «حتى اليوم أنا مستعد لتوسيع عائلتي وارغب في المضي قدما في اي زيجة أخرى».

وأضاف «لدي كثير من الأشخاص الذين أرعاهم وأتولى مسؤوليتهم واعتبر نفسي محظوظا».

والتقى زبونا بأولى زوجاته - التي تكبره بثلاث سنوات - عندما كان في السابعة عشرة من عمره. وهو يرأس طائفة مسيحية محلية تدعى «تشاننا» تبجح تعدد الزوجات. وتعتقد الطائفة التي تأسست في يونيو حزيران 1942 أنها ستحكم العالم قريبا مع المسيح ويبلغ عدد أتباعها نحو 400 عائلة.

## من أعطاك الحق ..؟

تمهد لهم الطريق إلى قلبك وفتح لهم خزائن مشاعرهم و جعلهم المنبع لنزف قلمك ، تسكنهم حناياك و تهب لهم جوارحك و فجأة بلا مقدمات يرحلون و لا تعرف أسباب غيابهم ، وحينما يعيبك البحث و تجدهم، تسألهم لماذا و قبل أن تكمل السؤال تأتي الجملة القاتلة : من أعطاك الحق ؟.



### ١٩٠٣

وفاة ريتشارد غاتلينغ مخترع مسدس "غاتلينغ" الذي ادخل ثورة على الاسلحة القتالية.

### ١٩٢١

الحكومة السوفياتية توقع اتفاقات تتعهد بموجبها باحترام وحدة اراضي افغانستان وفارس.

### ١٩٦١

وفاة العامل المغربي الملك محمد الخامس ونجله الحسن الثاني يخلفه.

### ١٩٩١

حرب الخليج: صدام حسين يعلن بدء انسحاب القوات العراقية من الكويت بعد "انتصارها" على قوات التحالف.

### ١٩٩٧

الحكومة الاسرائيلية توافق على بناء مستوطنة في جبل ابو غنيم في القدس الشرقية.

### هذا اليوم في التاريخ

### فبراير

### ٢٦



### ١٩٣٦

هتلر يطلق فولكسفاغن او الشعب.

### ١٩٥٢

رئيس الوزراء البريطاني ونستون تشرشل يعلن ان بريطانيا صنعت قنبلة ذرية وتملك مصنعا قادرا على انتاج هذا النوع من الاسلحة.



## تمساح يخطف صيياً بأستراليا !

اختطف تمساح صيياً كان يسبح مع أشقائه في نهر بأقصى شمال أستراليا ، وقع الحادث على جزيرة ميلينجيمبي التي يقطن بها سكان أصليون يحملون اسمها أيضا، وتقع على بعد 400 كيلومتر شرق مدينة داروين في ولاية نورثرن تيريتوري، ولم ينجح البحث الأولي في العثور على أثر للضحية.

وقالت شرطة نورثرن تيريتوري إن ضباطها توجهوا جوا إلى منطقة أرنهيم لاند النائية لإجراء عملية بحث شامل، وتعد ميلينجيمبي جزءا من مجموعة جزر التمساح «كروكودايل آيلاند» الواقعة قبالة ساحل أرنهيم لاند.

## نوادير



## أبو العيناء ورجل من العامة

وقف رجل من العامة بجوار أبي العيناء - وكان أعمى- فلما أحس به قال : من هذا ؟ قال : رجل من بني آدم . فقال أبو العيناء : مرحبا بك ، أطل الله بقاءك ، ما كنت أظن أن هذا النسل إلا قد انقرض !



## أمثال شعبية

عند الله ما يضيعش .

يقول هذا المثل المتصدق او السائل او المظلوم ، والله تعالى يقول : ( وما تنفقوا من خير فهو يخلفه ) .

فسحوا لها تتفرج قامت ترقص .

يقال في من يستغل الفرصة التي اعطيت له بأكثر ما يمكنه الاستغلال .

في رأس السنة حسنة .

أي أن العطاء يأتي منه نادرا وقد تكون الزيارة منه كذلك نادرة .

لا تماشي الخازين فتخرب .

أي أن القرين بالقرين يقتدي والخارب من الخارب وهو الفاسد .

لا ترجعها بريشة .

البريشة هي اللعب والرقص والمبرشون من يقومون بها ، ويقال هذا المثل لمن يحاول أن يجعل الجد هزلا .

لا علة إلا وأبوها البرد .

ينسب هذا المثل لمن يتسبب بكل الشر للناس .

### حجمه قد الكف ويلف الدنيا لـ ؟

حل العدد الماضي : إشارة المرور

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
تهتم بمجموعة أشخاص حولك يكون من المناسب التعامل معهم . تبشر بجديد، أو تشرح وجهة نظرك، أو تنتقد بعض التصرفات. تبدو متحمسا جدا في هذا اليوم.	تتدمر وتشكى من المسؤوليات المتراكمة، لكن من جهة أخرى تكون قادرا على امتلاك قدرة هائلة لإحداث تغيير والانتقال إلى مرحلة جديدة في حياتك.	سيكون هذا اليوم مناسباً للتوزيع والتجديد والتطوير، قد يكون ذلك على صعيد العلاقات العامة أو الاختصاص المهني نفسه سوف يخشاك المنافسون ويتجنبون الإساءة إليك، لكن ابق عينيك مفتوحين من الحاسدين وأصحاب النوايا الخبيثة.	تستعيد هدوءك في هذا اليوم ويتوجب عليك التحلي بالمرونة والدبلوماسية لإيجاد الحلول. إياك والعناد. حاذر من التراجع الصحي والمالي أو المهني.	حاذر من توتر الأجواء والانفعالات. انه يوم مشحون بالالتباسات لاسيما على الصعيد العاطفي والعائلي. اضبط أعصابك وتجنب إثارة المشاكل.	تثار نقاشات حامية في هذا اليوم وتكثر الواجبات والضغوط المهنية. قد يعرض عليك عمل جديد من أحد المسؤولين أو الرؤساء أو حتى المقربين. حاذر من الفوضى والإرباك.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
يحمل إليك هذا اليوم أحلاماً ومناسبات وظروفاً مميزة، قد تقدم دليلاً على عمل، أو اختبار يلاقي التجاوب تفرح بلقاءك صديقاً أو حبيباً فقد يشير إلى زواج أو ارتباط أو شراكة في العمل.	تنشغل بمسألة شخصية . يتراجع المزاج تكون الانفعالات كثيرة، وقد تلام على موقف أو تواجه اعتراضاً أو تضطر إلى شرح وتغيير. تمر بضغط وبعض الحيرة والتساؤلات، تواجه اعتراضاً من قبل الأحياء وتشعر بتوتر في الأجواء.	تطرح أفكارا لامة وبناءة قد تقوم برحلة سريعة من أجل تسهيل أعمالك. يكون اليوم ناجحا بامتياز. قد تستلم عملا أو منصبا مهما. تكون قادرا على التفاوض وتملك القدرة على الإقناع.	حاذر من المبالغة في المصروف والانفعال إذ قد تقع عليك مسؤوليات كبيرة وصعبة لا تماطل أنجز أعمالك ولا تؤجل شيئا. تفهم الأوضاع بدون تازيم، إذا شعرت بالإحباط أو الحرمان بسبب أمر لم يحصل فاعلم أنك أمام تحديات جديدة .	تسهل الأمور فتحمل إليك عذوبة وتحرا واتصالا مميذا مع أحد أفراد العائلة، تتناغم مع الجديد وتتكيف مع الأجواء، تعزز ثققت بنفسك فتمارس جذبية قسوى وقد تعرف لقاء مميذا أو يخفق قلبك باتجاه شخص يلفت الأنظار.	يدعوك هذا اليوم إلى الاحتراز والتحسب لكل شيء وعدم التسرع . تأسف لبعض التصرفات وتضطر للدفاع عن نفسك قد تمر في اختبار يتعلق بإحدى علاقاتك الزوجية أو الغرامية.

حملك اليوم

كلمة اليوم